

# L'EPS au cycle 1 : agir et s'exprimer avec son corps

## 1 - Les objectifs de l'école maternelle

- Agir et s'exprimer avec son corps :
  - pour construire les acquisitions fondamentales ;
  - par le jeu, l'action, la recherche autonome et l'expérience sensible.
  -
- Au cycle 1, l'activité physique est un moyen privilégié :
  - d'action ;
  - d'exploration ;
  - d'expression ;
  - de communication.
  -
- L'EPS à l'école maternelle poursuit **3 objectifs** :

→ **favoriser la construction des actions motrices fondamentales** (acquisition d'un répertoire moteur de base) :

- déplacements (marcher, courir, sauter, ramper, rouler, grimper... ) ;
- équilibres (s'arrêter, tirer, pousser, saisir, transporter... ) ;
- manipulations ;
- lancers et réceptions d'objets (lancer loin, dans, par-dessus... recevoir, bloquer, attraper... )

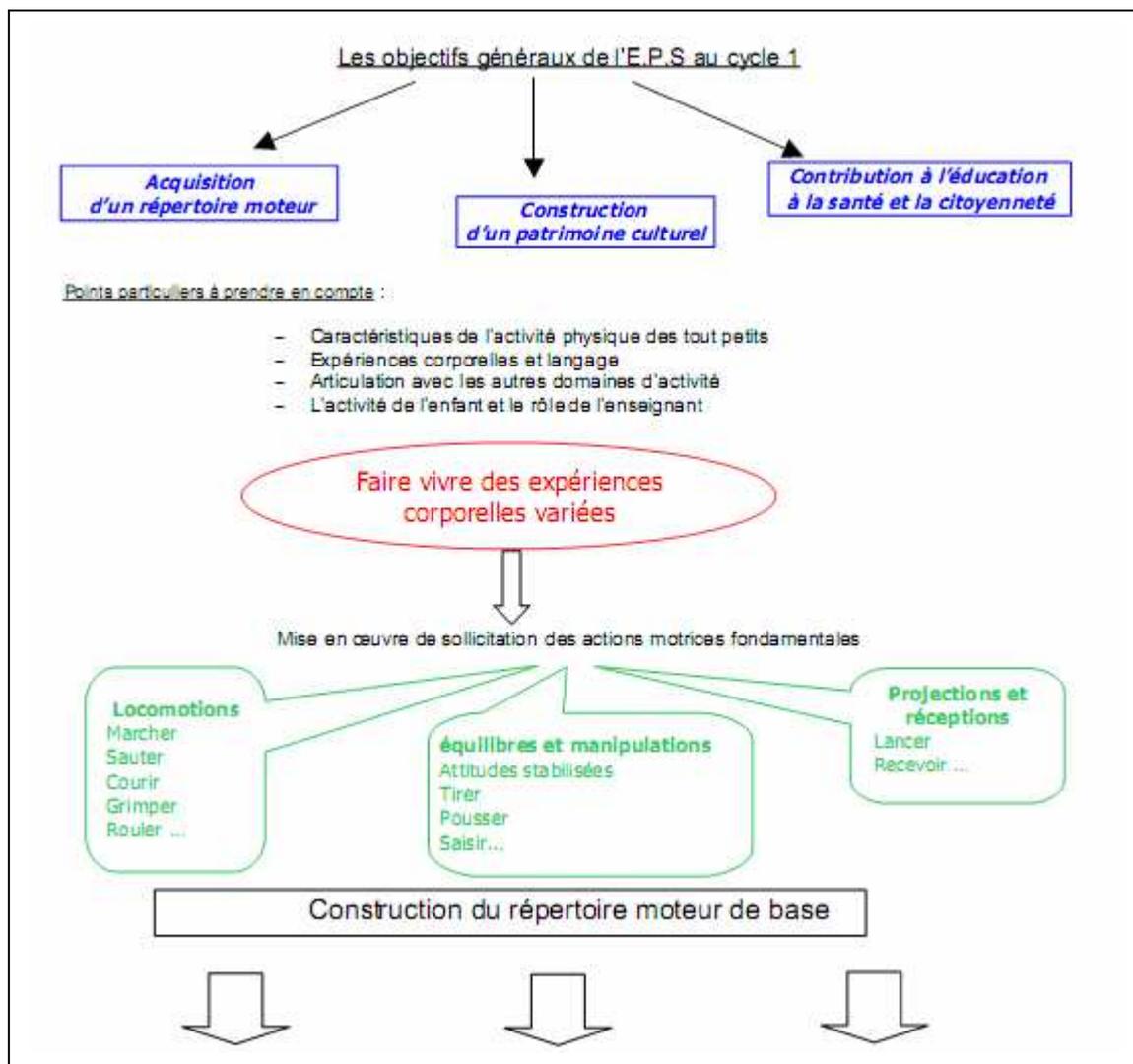
→ **permettre une première prise de contact avec les diverses activités physiques** (construction d'un patrimoine culturel)

- répartition des activités physiques sportives et artistiques (APSA) en 4 compétences spécifiques va donner du sens à l'action de l'élève :

Cycle 1 (prog. 2008)	Cycle 2 (prog. 2008)
Se repérer et se déplacer dans l'espace ; décrire ou représenter un parcours simple.	Réaliser une performance.
Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés.	Adapter ses déplacements à différents types d'environnement.
Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement ; accepter les contraintes collectives.	Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement.
S'exprimer sur un rythme musical ou non, avec un engin ou non ; exprimer des sentiments et des émotions par le geste et le déplacement.	Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique.

→ **faire acquérir des compétences et connaissances utiles pour mieux connaître son corps**, le respecter et le garder en bonne santé (contribution à l'éducation à la santé et à la citoyenneté).

(voir schéma synthétique page suivante)



### Compétences spécifiques :

- Se repérer et se déplacer dans l'espace ; décrire ou représenter un parcours simple.
- Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés.
- Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement ; accepter les contraintes collectives.
- S'exprimer sur un rythme musical ou non, avec un engin ou non ; exprimer des sentiments et des émotions par le geste et le déplacement.

### Compétences transversales :

- Devenir élève (prog. 2008) :
- se conduire dans le groupe en fonction de règles.
  - contrôler son émotion.
  - exécuter en autonomie des tâches simples.
  - dire ce qu'il apprend.

- 
- s'engager dans l'action.
  - Faire un projet d'action.
  - Identifier les effets de l'activité.

### Connaissances :

- sur soi ;
- des règles ;
- savoirs-faire sociaux
- façon de s'y prendre ;
- ...

## 2 - Caractéristiques de l'activité physique des tout-petits

Les tout-petits entretiennent un rapport spécifique au corps et à l'espace.

Toutes les actions motrices réalisées par les enfants de Petite section peuvent se regrouper en 2 grandes catégories :

- les activités de posture, locomotion, manipulation ;
- les activités d'expression et de communication.

Les habiletés corporelles sont entièrement à construire. Ainsi, il est nécessaire de :

→ permettre à l'enfant de mettre en jeu sa fonction d'équilibration (équilibre statique et dynamique) :

- s'équilibrer : explorer l'espace dans toutes ses dimensions (équilibres habituels et inhabituels, tête en bas, stables et instables, expériences de rééquilibration sur des surfaces horizontales, inclinées, obliques ou verticales) ;
- équilibrer des objets (action de manipulation et transport d'objets variés) ;

→ permettre à l'enfant de mettre en jeu plusieurs types de coordination :

- coordination jambes/bras (marche et déplacements dans différents plans) ;
- coordination globale (explorer l'espace dans les 3 dimensions, grimper, rouler, descendre...) ;
- coordination fine (dissociation segmentaire, indépendance des différentes parties du corps, jeux de doigts, lancer, faire rouler pied/bras différents).

→ permettre à l'enfant une mise en jeu de sa régulation tonique (difficulté par exemple à 2 ans pour s'immobiliser quelques secondes à la demande alors qu'à 3 ans l'enfant peut s'arrêter quelques secondes sur un pied).

L'enfant perçoit l'espace par l'action. Il construit avec l'espace :

→ un rapport de séparation. L'expérience de la manipulation et du transport d'un élément par rapport à l'autre est déterminant dans cet aspect de la perception de l'espace ;

→ un rapport de succession spatiale ( ou rapport d'ordre). L'enfant perçoit la disposition relative de différents objets rangés de façon constante dans son environnement ;

→ un rapport intérieur/extérieur ;

→ un rapport à la frontière.

Le petit perçoit les éléments de l'espace avant de percevoir son propre corps. La perception de l'espace est donc liée aux objets ce qui justifie l'importance des actions de manipulation et de transport de matériels divers.

Les rapports spatiaux résultent de l'activité sensori-motrice de l'enfant. Les notions se construisent par opposition : intérieur/extérieur, ouvert/fermé, dedans/dehors...

Le tout-petit ne peut se représenter mentalement les axes (horizontal et vertical). Il ne peut conserver les distances ou les formes d'où leur difficulté récurrente à réaliser une ronde.

### **Comment l'enfant de PS apprend-il en EPS ?**

- exploration active du milieu ;
- expérimentation sur les objets, l'espace et les possibilités motrices ;
- espaces aménagés ;
- situations riches.

L'activité motrice a une double conséquence sur le développement de l'enfant. Elle favorise :

- la maturation des centres nerveux ;
- la découverte et la fixation de nouvelles possibilités motrices.

### 3 – Expériences corporelles et langage

L'activité physique est prétexte à l'expression (corps, langage, dessin...).

Ces moments doivent se dérouler pour leur grande part dans la classe en amont et en aval de l'activité motrice qui reste le premier objectif.

Le maître doit prévoir :

- un lieu d'échanges (dans la salle d'activité) où les enfants s'assoient.
- Passation des consignes, information sur l'activité qui va suivre, définition des groupes, attribution des rôles, désignation des responsables pour chaque groupe, annonce des critères de réussite (condition nécessaire à la motivation des élèves), présentation des signaux (sonores ou visuels) de début et fin d'activité, verbalisation en fin de séance autour des difficultés rencontrées, des réussites, du respect des consignes, du plaisir (ou non) éprouvé...
- un lieu d'action (salle de motricité, gymnase, salle des fêtes...)
  - un lieu de communication-synthèse, dans la classe : évaluation globale des progrès des élèves, auto évaluation de l'élève à partir des critères de réussite (codage, fiches évaluation...), dessin ou schéma de l'activité, de l'atelier, de ce qu'on a préféré faire, prolongement envisagé de la séance .

### 4 – Articulation avec les autres domaines d'activités

- découvrir le monde : repérage dans l'espace et représentation de l'espace ;
- découvrir le monde : connaissances sur le corps, son fonctionnement, la santé ;
- découvrir le monde : connaissances sur les différents aspects des principaux éléments (terre, eau...);
- découvrir le monde : connaissances sur la qualité des matériaux ;
- sensibilité, imagination, création : réalisation de dessins, modelage, fresque ;
- éducation musicale : acquisition d'un patrimoine culturel danses et rondes traditionnelles, spectacles, vidéos...
- ...

### 5 – Activité de l'élève et rôle du maître

→ L'activité motrice de l'élève doit être maximale. Le maître doit répondre au plaisir d'agir (dans la sécurité) et au besoin de bouger de l'élève (voir annexes). Le temps de pratique doit être suffisant : des séances quotidiennes de 30 à 45 mn. Deux séances quotidiennes possibles de 20 min. en PS.

→ L'élève doit :

- découvrir et explorer (espaces différents, objets variés) ;
- manipuler et transporter (objets divers) ;
- rechercher de nouvelles façons de faire ;
- se confronter à des obstacles ;
- s'exprimer avec son corps ;
- rencontrer d'autres élèves (imiter les conduites, communiquer et jouer avec d'autres) ;
- participer à une action commune (jeu collectif, chorégraphie...).

→ L'enfant doit répéter pour progresser. Il est donc nécessaire de proposer aux élèves

à certains moments la même situation que la séance précédente et la faire évoluer suivant les réponses des élèves.

→ L'enseignant a un rôle majeur :

- inciter l'enfant à agir et valoriser les réussites ;
- inciter à l'imitation et la répétition ;
- accepter que certains petits regardent les autres mais n'agissent pas d'emblée ;
- organiser les espaces et les circulations (à 2 ans, laisser le petit agir où il veut quand il veut. Il ne peut différer son désir d'action...)
- verbaliser les buts et les actions de chaque enfant :

● communication verbale (en situation chez les petits, en évocation en fin MS/GS) inciter/encourager/commenter/reformuler/expliciter/suggérer/guider/aider/interagir...

● communication non verbale

présence, regard, contact physique, pour sécuriser et encourager ;

- diversifier les aménagements du milieu (concevoir des situations riches et variées).

- diversifier les espaces :

● à l'intérieur : salle de motricité, salle des fêtes, gymnase, parquet, moquette....

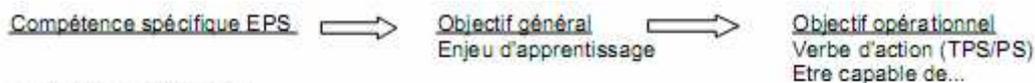
● à l'extérieur : cour, forêt, parc, sable, herbe bitume...

- proposer des situations qui permettent à l'enfant d'exercer :

● sa motricité globale (postures, transports, manipulations diverses...)

● sa fonction d'équilibration et d'ajustement.

## 6 - La démarche pédagogique



L'unité d'apprentissage :

Elle comprend 3 phases correspondant aux 3 intentions de l'enseignant visant à prendre en compte la globalité de l'enfant sur le plan des ressources motrices, affectives et relationnelles, et cognitives.



### Plan succinct d'une séance en PS :

**0 – Regroupement** dans un espace réservé (toujours le même) pour distribuer les consignes. Informer les enfants de l'activité qui sera proposée. Nous allons apprendre à ... Donner des critères de réussite.

**1 – Mise en train** tonique (courses, sauts, jeux dansés, chantés...) pouvant être articulée avec ce qui suivra (ex. : jeu du déménageur pour préparer une séance comprenant des lancers).

**2 – Corps de la séance :** l'installation matérielle est prête. Elle induit des réponses des élèves. Il est parfois utile de faire montrer avant de faire.

1<sup>er</sup> temps : laisser les enfants évoluer librement, expérimenter.

2<sup>ème</sup> temps : faire évoluer les réponses des élèves : imitation des pairs, aspect moteur, gestion de l'espace du temps. Laisser le temps nécessaire à la répétition, à l'action ou l'inaction. L'enseignant verbalise les actions des enfants.

**3 - Regroupement à la fin de séance :** faire montrer et verbaliser une action intéressante observée par l'adulte. Retour au calme (moment de repos, relaxation, jeux de doigts, chansons...)

**Prévoir un signal sonore (ou visuel) pour regrouper les élèves en cas de passation de consigne, de rotation d'ateliers et en fin de séance dans l'espace habituel.**

### **Si organisation en ateliers :**

- Définir les groupes : en début d'année, prendre les groupes existant dans la classe (noms de couleurs, d'animaux...). Cette formule est facilitante au début. Ensuite les groupes ne doivent pas être figés toute l'année. Ils sont définis en fonction des objectifs de l'enseignant et des compétences recherchées (groupes homogènes, hétérogènes, de niveaux, de besoins, mixtes).

### **Différentes formes d'organisation des ateliers :**

- **Ateliers identiques** : ils sont pertinents pour :
  - l'apprentissage de l'autonomie en ateliers
  - favoriser une activité nouvelle
  - permettre une évaluation diagnostique
- **Ateliers allant vers la différenciation** ; plusieurs niveaux de difficultés :
  - à partir de tâches identiques, l'enseignant s'appuie sur les variables pour proposer des niveaux de difficultés différents. Tâches de plus en plus complexe.
- **Ateliers différents avec rotation (MS/GS)**
  - Les changements d'ateliers sont simultanés et sous l'impulsion de l'enseignant (autant de rotations que d'ateliers). La rotation se fait dans la même séance ou plusieurs séances.
  - L'enseignant définit le sens de rotation.
  - En GS, le responsable de chaque groupe se place en tête et les autres suivent.

Blaise Viairon CPC EPS, septembre 2010

Sources :

Patricia Soreil-Boniface : intervention stage T2  
« Agir avec son corps », SCEREN Midi-Pyrénées

Les stades du développement en psychologie (dont travaux de Tran Thong)

# Annexes :

## ➤ Les grandes étapes du développement moteur selon la classification de Gallahue (1987)

- Phase de la motricité réflexe (naissance à 1 an).
- Phase de la motricité rudimentaire (1 à 2 ans)
- Phase de la motricité fondamentale (2 à 6/7 ans)
- Phase de la motricité sportive (à partir de 6/7 ans)

## ➤ Les trois conditions pour apprendre selon Perrenoud :

- apprendre met en œuvre une activité dans laquelle l'élève s'implique personnellement et durablement ;
- c'est une situation qui ne menace pas l'identité, la sécurité, la solidarité des élèves ;
- l'activité présente un certain niveau de difficulté, mais toutefois accessible à l'élève.

## ➤ La qualité de la médiation détermine la qualité des apprentissages.

## ➤ Quelques repères sur l'enfant de 2 à 3 ans arrivant à l'école :

*Quelques points forts ayant trait à la recherche en Psychologie du développement (Faïda WINNIKAMEN)*

A deux ans le bébé est déjà vieux. Il y a dans la vie de l'enfant deux périodes de développement extrêmement rapide : de 0 à 3 ans puis la période pubertaire.

### Quelques indicateurs concernant le développement des enfants de 2 ans :

- Le bébé gagne 20 à 30 cm la 1<sup>ère</sup> année.
- 12 à 15 cm, la 2<sup>ème</sup> année.
- Le poids se multiplie par 2 en 5 mois ; par 3 en 1 an, par 4 en 2 ans.
- A 3 ans le cerveau de l'enfant fait 90% de son poids à l'âge adulte. C'est d'ailleurs pour cela qu'il est indispensable de proposer au jeune enfant un milieu riche susceptible de solliciter ses neurones et plus particulièrement ses synapses (certaines connexions non construites à cet âge ne le seront jamais).

### Il y a influence de l'environnement sur le développement :

- Nous avons aujourd'hui 20 cm de plus qu'il y a 100 ans.
  - L'âge de la puberté diminue progressivement.
  - A âge égal, un enfant de 10 ans a 3 cm de plus que son grand père (nourriture protéinée, meilleur niveau de vie...).
- Le développement résulte à la fois de l'apprentissage et de la maturation génétiquement programmée.

### Le sommeil est un moment de récupération physique, physiologique capital :

- Chez l'adulte 20% du sommeil est paradoxal.
- Chez le jeune enfant 50% (nécessité d'environ 13h par jour jusqu'à 4/5 ans) : le sommeil paradoxal, le rêve renforce les synapses créées au cours des apprentissages, comme le jeu aide à leur développement. C'est pendant le sommeil que l'hormone de croissance, la *somatropine*, est diffusée, d'où l'importance d'un temps de sommeil équilibré pour le bon développement de l'enfant.

### A trois ans l'essentiel des acquisitions motrices est réalisé selon les lois du développement moteur :

- Loi **céphalo-caudale** : le développement moteur se déroule du haut vers le bas du corps. C'est pourquoi un enfant qui ne marche pas ne peut être propre.
- Loi **proximo-distale** : le développement se fait d'abord dans les parties proches de l'axe du corps puis vers les parties éloignées (*de l'axe du corps vers les extrémités – abouti vers 6 ans*).
- La préhension s'effectue d'abord à partir de l'épaule puis ratissage avec le bras : d'où l'importance de posséder dans les classes de tout petits des objets en grande dimension. Ensuite évolution de la préhension vers le contrôle du coude, du poignet, de la main, des doigts...
- Loi de maturation des fibres nerveuses – myélinisation aboutie vers 8 ans.

### La communication du tout petit :

- *Le fœtus de 36 semaines : biba/babi (pragmatique du langage)*
- Jusqu'à 3 mois les sons émis par l'enfant sont quasi-universels.
- A partir de 6 mois, les phonèmes sont marqués par sa culture proche (la variété des sons se réduit puisque l'enfant privilégie ceux qu'il entend dans son milieu).
- L'école provoque à nouveau la variété d'acquisitions lexicales. L'enfant y renforce l'utilisation du langage pour obtenir un effet dans le monde social (je fais cela pour obtenir cela – critère d'intentionnalité) la genèse de la conscience de soi : quand l'enfant sait-il qu'il est lui-même ? (début de sa troisième année : apparition du « je » ; expérience de la tâche sur le nez) – *Il existe en tant que personne.*

### Les apprentissages :

- De 3 à 6 ans, c'est la transition entre 2 types d'apprentissages : entre les apprentissages spontanés (0 à 3 ans) et les apprentissages réactifs (en réaction à ce que propose l'enseignant - 7 à 8 ans) (*motricité volontaire*)
- C'est pourquoi les activités ludiques restent des formes privilégiées de l'apprentissage (stabilisent les synapses, aide à l'auto-développement)

### - Les types de jeux :

- Le jeu symbolique d'imitation est d'abord un territoire personnel (intéressant cependant à observer car il nous renseigne sur le « déjà là ») ;
- le jeu fonctionnel (construction, déconstruction...);
- le jeu à règles (entre 4 et 5 ans).